

---

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

---

# Neurodermitis > Urlaub und Sport

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Als Urlaubsziel für Neurodermitis-Betroffene eignen sich besonders gut Orte am Meer oder solche über 1.200 Meter, denn dort kommen nur wenige Allergene vor. Bei sportlichen Aktivitäten kann Schweiß die Haut belasten, was zusätzliche Pflege erfordert.

## 2. Urlaub

Menschen mit Neurodermitis, die auf Allergene reagieren, fühlen sich in reizarmen Klimazonen wohl, weil dort wenige Allergene vorkommen, die sich negativ auf die Haut auswirken könnten. Orte, die über 1.200 m liegen (ab ca. 1.500 m gibt es keine Hausstaubmilben mehr), und Orte am Meer eignen sich hervorragend als Urlaubsziel.

Schadstoffarme Luft, Wind, Sonneneinstrahlung (unbedingt einen Sonnenbrand vermeiden) und die Erholung vom Alltagsstress verbessern in der Regel das Hautbild. In Regionen mit einer relativ niedrigen Luftfeuchtigkeit können sich abgestorbene Hautzellen besser lösen und die Durchblutung der Haut wird gefördert. Dadurch wird sie glatter und es treten weniger Entzündungen auf.

Bevorzugte Urlaubsziele bei Neurodermitis sind das Tote Meer, die Nord- und Ostsee, da dort Sonne, salzhaltiges Meerwasser und Seeluft positive Auswirkungen auf das Hautbild haben und den Juckreiz lindern. Meeresluft regt zudem den Stoffwechsel von Neurodermitis-Betroffenen an. Allerdings können trockene und sehr sonnige Regionen die Beschwerden verschlimmern, da starkes Schwitzen entzündliche Hautreaktionen auslösen und den Juckreiz verstärken kann. Bei einer Sonnenallergie sind solche Orte zu meiden. Auch trockene Luft aus der Klimaanlage im Flugzeug, das ungewohnte Klima am Urlaubsort oder die Ernährungsumstellung können sich nachteilig auf das Hautbild auswirken.

Falls eine Pollenallergie vorliegt, sollte das jeweilige Urlaubsziel mit den möglichen Pollenflugzeiten abgeglichen werden. Näheres unter [Allergien > Urlaub](#) sowie [Urlaub bei schweren und chronischen Krankheiten](#).

## 3. Sport

Menschen mit Neurodermitis haben grundsätzlich trockene Haut und diese ist anfällig für Verletzungen.

Bei vielen Betroffenen ist die Schweißbildung vermindert und der Wärmestau kann vermehrten Juckreiz auslösen. Auf jeden Fall sollten sie beim Sport atmungsaktive Kleidung tragen, denn wenn der Schweiß nicht abtransportiert wird, bleiben Salze auf der Haut und können sie reizen. Eng anliegende Baumwoll-Textilien sollten vermieden werden, weil sie sich mit Schweiß vollsaugen und dann auf der Haut kleben.

Trotzdem kann Sport dabei helfen, den Zustand der Haut zu verbessern. Durch Bewegung werden die Durchblutung, der Stoffwechsel und die Versorgung der Hautzellen mit Nährstoffen angeregt. Dadurch kann die Haut ihre natürliche Schutzbarriere schneller erneuern. Insbesondere Ausdauersport stärkt das Immun- und Herz-Kreislauf-System, wodurch eine stabilere Barriere gegen äußere Einflüsse geschaffen wird. Sport kann auch das seelische Wohlbefinden steigern und Stress verringern, wodurch Juckreiz-Schübe abnehmen können.

Bei einem akuten Schub ist evtl. eine Sportpause zu empfehlen. Nach dem Sport ist auf entsprechende Hautpflege zu achten.

Vor einem Schwimmbadbesuch, spätestens aber danach, muss die Haut ausgiebig gepflegt und mit Fett und Feuchtigkeit versorgt werden. Das Chlor in Schwimmbädern kann vermehrte Ekzemschübe auslösen.

## 4. Verwandte Links

[Auslandsschutz](#)

[Neurodermitis](#)

[Neurodermitis > Allgemeines](#)

[Neurodermitis > Beruf](#)

